

Gazette

FÜR GESUNDEN SCHLAF

Elite⁺
HANDGEFERTIGTE SCHLAFKULTUR

HERAUSGEBER
Elite SA, Aubonne
N° 5



BEWEGEN SIE SICH – UND SCHLAFEN SIE GUT!

INTERVIEW MIT DR. CARLO FRITSCH

Wer seinen Körper fordert, trainiert seine Gelenke und bleibt in Form. Doch ein gesundes Leben ist nicht vollkommen ohne einen erholsamen Schlaf. Dr. Carlo Fritsch, Experte für den Bewegungsapparat, erklärt warum.

WIE STEHT ES UM DEN MENSCHEN IM 21. JAHRHUNDERT?

In unserer Gesellschaft verharren wir mehr und mehr in statischen Positionen. Wenn Sie sich in der U-Bahn umsehen,

können Sie zwei Typen von Personen unterscheiden: Die extrem Beweglichen, die in unmöglichen Positionen auf den Sitzen hängen, und diejenigen, die derart steif sind, dass sie sich beim

geringsten Stoss zu verletzen scheinen. Wir sind nicht alle gleich. Doch unsere Aktivitäten sind stereotyp. Wir sitzen bei der Arbeit oft stundenlang und ohne Unterbrechung, (Fortsetzung auf Seite 4)

EDITORIAL



DIE REVOLUTION DER SHARING ECONOMY

Die Entwicklung neuer Technologien hat unsere Lebensweise revolutioniert. Die Gesellschaft wendet sich einer Wirtschaft des Teilens, der Sharing Economy zu. Die junge Generation will nicht mehr besitzen, sie möchte Dienstleistungen in Anspruch nehmen und möglichst viel erleben.

Für die Unternehmen ist es deshalb notwendig, mit ihren Kunden zu sprechen, ihr Angebot zu begründen und die Vorteile und die Qualität ihre Produkte zu beweisen. Wir bei Elite verwenden innovative Technologien, um den wahren Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden. Als Wirtschaftsakteur sind wir uns bewusst, dass es heute nicht nur darum geht, zu produzieren, sondern auch darum, zu teilen.

Die neue Ära der Industrie 4.0 ist für uns eine gute Gelegenheit, die Ressourcen und Reichtümer unseres Planeten zu teilen. Wir dürfen uns nicht die Frage stellen, wie wir den Konsum ankurbeln, sondern im Gegenteil, wie wir eine bessere und nachhaltige Welt miteinander teilen.

François Pugliese,
ELITE SA

EIN AUSSERGEWÖHNLICHER ELITE-BOTSCHAFTER KILIAN WENGER, DIE STILLE KRAFT

Der beim Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest in Frauenfeld als „Schwingerkönig 2010“ gekürte Kilian Wenger ist ein Symbol für „Stärke und Ausdauer“ der Eidgenössischen Schwinger. Elite durfte den ehemalige Schwingerkönig interviewen.



WARUM HABEN SIE SICH ENTSCHEIDEN, IHRE PERSON MIT ELITE ZU VERBINDEN?

Kilian: Elite ist ein schweizerisches Unternehmen mit Tradition, das grossen Wert auf handwerkliche Qualitätsarbeit und edle natürliche Materialien legt. Die Werte von Elite sind mit denen vergleichbar, die wir auch beim Schwingen haben.

Diese Werte werden durch harte Arbeit und Disziplin verwirklicht. Deshalb kann ich ohne Weiteres die Produkte der Marke Elite repräsentieren und vertreten.

„ELITE UND ICH HABEN DIE GLEICHEN WERTE: ARBEIT, DISZIPLIN, LIEBE ZUM DETAIL, RESPEKT UND NÄHE ZUR NATUR UND UMWELT“

WELCHE BEDEUTUNG HAT FÜR SIE EIN AUS NATÜRLICHEN ROHSTOFFEN HANDGEFERTIGTES BETT?

Eine große Bedeutung. Wann immer es möglich ist, ziehe ich handwerkliche den industriell hergestellten Produkten vor, und das nicht nur beim Bett, sondern auch im Alltag. Ich habe hohe Achtung vor den

Unternehmen, die noch in der Schweiz und nach schweizerischen Qualitätsstandards produzieren. Die Produktionsweise von Elite beeindruckt mich sehr: Das sind authentische Betten,

die mit großem Know-how und von Hand hergestellt werden.

WIE VIELE STUNDEN SCHLAFEN SIE PRO NACHT? Ich schlafe normalerweise 7 bis 9 Stunden.

WELCHE BEDEUTUNG HAT FÜR SIE DER SCHLAF? Die Erholung die der Schlaf bringt ist sehr wichtig für mich, da ich Kraft und Vitalität für einen erfüllten Tag regenerieren kann. Ein Sportler, der sich verbessern will, muss dafür alles tun, und dazu gehört auch ein gesunder und ausgeglichener Lebenswandel. Auch deshalb muss mein Bett so gut wie möglich sein.

DENKEN SIE, DASS DIE SCHLAFQUALITÄT EINFLUSS AUF IHRE LEISTUNG UND IHRE SPORTLICHEN ERGEBNISSE HABEN KANN? Auf jeden Fall. Je besser der Schlaf ist, desto besser kann sich mein Körper ausruhen und regenerieren. Und dann kann ich meine sportliche Leistungsfähigkeit steigern. Kurz gesagt: **Eine gute Regeneration bringt gute Ergebnisse.**

WAR ES FÜR SIE BEI IHREM KÖRPERBAU EINFACH, EINE MATRATZE UND EIN BETT ZU FINDEN? (Lacht.) Nicht immer. Deshalb bin ich jetzt sehr froh, dass ich in einem ganz speziell für mich hergestellten Bett schlafen kann!



DAS SCHWEIZERISCHE SCHWINGEN – EIN MODERNER SPORT, DER SEINE WURZELN BEWAHRT HAT

Das schweizerische Schwingen oder Hosenlupf ist, wie der Name schon sagt, ein typisch helvetischer Sport.



Im Lauf der Jahre hat sich diese Disziplin zu einem regelrechten Nationalsport entwickelt und erfreut sich bei den Schweizern großer Beliebtheit.

Das schweizerische Schwingen ist ein Duell zwischen zwei starken Gegnern, mit eigenen Regeln, Bewegungen und Griffen. Die „Bösen“, so heissen die besten Schwinger, treten sich beim alle drei Jahre stattfindenden Schwingerfest gegenüber. Am eidgenössischen

Schwing- und Aelplerfest wird der Schwingerkönig gekürt.

Das schweizerische Schwingen ist eine moderne Sportart, die ihre sehr weit zurückreichenden Wurzeln bewahrt hat. Zahlreiche Bräuche und Traditionen verbinden sich mit diesem Sport und den Schwingerfesten. Das Schwingen ist ein perfektes Bindeglied zwischen Brauchtum, Sport und Fortschritt.

INTERVIEW MIT DR. CARLO FRITSCH

BEWEGEN SIE SICH – UND SCHLAFEN SIE GUT!



DR. CARLO FRITSCH

Dr. Fritsch interessierte sich schon zu Beginn seiner Karriere für den Bewegungsapparat. Er war im Bereich der Rehabilitation tätig und schuf die interdisziplinäre Analyse der Wirbelsäule, bei der Ärzte verschiedener Fachrichtungen versuchen, Rückenschmerzen zu behandeln. Seit 2002 arbeitet er als Spezialist für die multimodale Behandlung chronischer Schmerzen des Bewegungsapparats an der Klinik Bois Cerf in Lausanne.

(Anfang des Artikels Seite 1) manchmal mehr als 8 Stunden. Wenn wir aufstehen, dann um uns im Auto von Punkt A nach Punkt B zu begeben. Das Ergebnis: Der Mensch von heute geht sehr wenig und dehnt noch weniger seine Muskeln.



WIE KANN MAN SEINEN KÖRPER IN FORM HALTEN?

Wir wissen, dass die Gelenke Bewegung benötigen. Sie bleiben funktionsfähig durch Aktivität. Wenn Sie immer die gleiche Position beibehalten, ist die Schmierung der Gelenke nicht optimal. Es bilden sich Überdruck-Bereiche, die weniger gut versorgt werden. Wenn Sie Menschen und ihre Haltung während der Arbeit beobachten, werden Sie feststellen, dass sie dazu neigen, eine stereotype und steife Position einzunehmen. Es ist also geboten, sich regelmässig aufzurichten. Selbst am Arbeitsplatz kann man eine Menge Bewegungen ausführen.

DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN SOLL WIEDER WACHSEN?

Bei uns vermeiden vor allem die jungen Menschen jegliche Bewegung und verbringen ihre Zeit vor den Bildschirmen. Im Vergleich zu anderen Kulturen, die die Bewegung geradezu zelebrieren, weisen sie eine eingeschränkte körperliche Beweglichkeit auf.

Nehmen wir beispielsweise das Tanzen. Es stellt eine wunderbare Übung für die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes dar. Es ist sehr lehrreich, die alten Leute Lateinamerikas zu beobachten: Sie amüsieren und konzentrieren sich gleichzeitig auf die Musik und das Tempo. Sie trainieren und verbessern die Motorik, pflegen zwischenmenschliche Beziehungen und bleiben zugleich geschmeidig, indem sie sich bewegen. Die älteren Leute hierzulande bieten einen traurigen Anblick, wie sie allein vor ihrem Fernseher sitzen. Ihre Muskulatur wird nicht trainiert und verkümmert.

UND WELCHE ROLLE SPIELT DER SCHLAF DABEI?

Das Bedürfnis nach Erholung scheint evident zu sein und doch muss man heute, um dazuzugehören, quasi rund um die Uhr via Computer oder Smartphone vernetzt sein.

Je mehr Erfahrungen ich in meinem Beruf sammle, desto deutlicher wird mir die enge Beziehung zwischen schlechtem Schlaf und Muskelverspannungen bewusst. Insbesondere, wenn der Patient über zahlreiche und diffuse Schmerzen klagt, frage ich ihn nach der Qualität seines Schlafs.

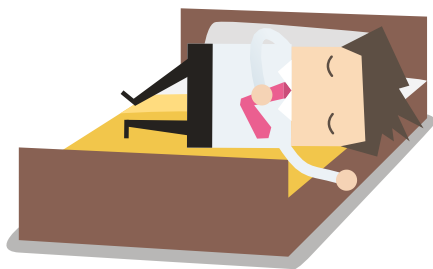
Wenn wir schlafen, baut der Körper Säuren ab. Wenn wir nicht genug Tiefschlaf haben, spüren wir die mangelnde Fähigkeit des Körpers zur Regeneration. Nur bei profunder Entspannung kann die Sauerstoffaufnahme optimal ablaufen. Im gegenteiligen Fall erhalten Sie eine Ansammlung saurer Elemente, die zu Verhärtungen, Krämpfen und Verspannungen führen. Bei Menschen mit

regelmäßigem Schlafmangel, kann sich der Säuregehalt im Körper ausdehnen, und dies kann zu nicht mehr zuordnbaren Schmerzen führen. Deshalb ist es entscheidend, die Schlafqualität zu verbessern. Natürlich gelingt das nicht, indem man Schlafmittel nimmt, nachdem man bis 2 Uhr morgens ferngesehen hat.



WIE LÄSST SICH ALSO DER SCHLAF VERBESSERN?

Wichtig ist, im Moment des Schlafengehens ein gewisses Loslassen zu kultivieren. Doch es ist nicht einfach, nach einem dicht gedrängten Tagesprogramm abzuschalten. Hier muss jeder seine eigene Methode entwickeln. Ich persönlich muss mir auf einem Zettel alles aufschreiben, was am nächsten Tag zu erledigen ist. Dann bete ich und trinke eine Tasse Früchtetee. Ich spiele nicht bis spät in die Nacht stimulierende Videospiele. Vor dem Einschlafen ist eine Phase der Entspannung nötig. Ein Abend mit der Familie oder Freunden kann dabei helfen, sich von den Spannungen und Sorgen des Alltags abzukoppeln. Um sich auf die Nacht vorzubereiten ist es hilfreich, ein persönliches Ritual zu befolgen, das ruhig und friedlich ist. Das geht natürlich auf keinen Fall mit Medikamenten.



IST DIE ERGONOMIE DES BETTS WICHTIG?

Es gibt Leute, die können nahezu überall schlafen. Ich bewundere diese

Fähigkeit, sich zu entspannen und abzuschalten. Sobald man Verantwortung und Pflichten übernimmt, ist ein gutes Bett nötig, um neue Kräfte tanken zu können. Während einer Schwangerschaft ist eine gute Erholung besonders wichtig und spätestens, wenn die ersten Kinder kommen, sollten Eltern in ein komfortables Bett investieren. Mit zunehmendem Alter treten erste Bewegungsprobleme auf und machen eine gute Matratze und ein erhöhtes Bett erforderlich.



WORAUF MUSS MAN BEIM KAUF EINER MATRATZE ACHTEN?

Die Wahl der richtigen Matratze hängt von der Morphologie und dem Gewicht des Einzelnen ab. Manche Menschen haben eine derart eigentümliche Morphologie, dass sie in einer speziellen Position liegen müssen. **Es ist wichtig, bei der Matratze unterschiedliche Druckzonen zu schaffen, sodass der mechanische Druck gleichmässig verteilt wird.** Stellen, an denen ein zu grosser Druck auf eine kleine Fläche wirkt, beeinträchtigen den Blutkreislauf und führen zu Verspannungen. Deshalb sind ein Probeliegen auf der Matratze und eine gute Beratung unerlässlich.

Die Anpassung des Körpers ist dabei entscheidend. Die beanspruchten und unbeanspruchten Druckzonen müssen sich der Morphologie des Körpers anpassen. Denn nachts nimmt die Muskelspannung ab, die Wirbelsäule dehnt sich aus, die Bandscheiben nehmen Wasser auf und regenerieren sich. Dabei muss man auch die intrinsische Geschmeidigkeit eines Menschen berücksichtigen.

7 INDIZIEN, DIE ANZEIGEN, DASS IHRE MATRATZE NICHT MEHR IHREN BEDÜRFNISSEN ENTSpricht :

1. Ihre Matratze ist mehr als 10 Jahre alt. *Die Lebensdauer beträgt zwischen 7 und 10 Jahren.*
2. Ihr Bett bildet eine Senke.
3. Es ist zu klein oder zu kurz.
4. Es gibt immer mehr Geräusche von sich.
5. Sie fühlen sich beim Aufwachen müde. *Ein unpassendes Bett verhindert, dass sich der Muskelapparat entspannt.*
6. Rückenschmerzen beim Aufwachen.
7. Die Bewegungen Ihres Partners wecken Sie auf.

Wenn 2 dieser 7 Punkte derzeit zutreffen, ist es Zeit, das Bett zu wechseln.

EIN GUTES BETT BIETET :

- Eine orthopädisch korrekte Unterstützung der Wirbelsäule
- Die optimale Entspannung des Muskelapparats
- Eine weiche Unterlage, die die Spannungen vom Körper nimmt und den Blutkreislauf fördert – und somit eine bessere Zellregeneration
- Die Aufrechterhaltung einer angemessenen Körpertemperatur
- Eine belüftete, komfortable und gesunde Schlafumgebung.

SMART LEASE – DER DIGITALE CONCIERGE

DIE NEUE WAFFE DER HOTELS GEGEN AIRBNB



Elite ist weit mehr als ein schlichter Matratzenhersteller und hilft seinen Kunden durch innovative Angebote, der Konkurrenz die Stirn zu bieten.

Die Hotellerie sieht sich heute einer explodierenden Konkurrenz gegenüber, die Wohnungen zwischen Privatleuten vermietet und deren wichtigster Akteur die Website Airbnb ist. Diese Akteure tun alles, um sich von klassischen Hotels zu unterscheiden, indem sie neue Bekanntschaften sowie gemeinsame und einmalige Erlebnisse versprechen. Die Nutzer genießen und erleben eine neuartige, direkte und authentische Mieterfahrung. Bis jetzt hat die Hotellerie noch keine Antwort auf diese neue Konkurrenz gefunden, die weit mehr zu bieten hat als den günstigeren Preis.

Seit Anfang 2017 bietet Elite eine innovative Lösung an, die es den Hoteliers erlaubt, sich neu zu erfinden und eine Antwort auf diese neue Form des Konsums und gemeinsamen Erlebens zu geben.

DIE LÖSUNG DES „DIGITALEN CONCIERGE“ VON ELITE
Mithilfe eines in jedem Hotelzimmer installierten Tablet-Computers kann der Gast von verschiedenen Leistungen profitieren, die sowohl im Hotel selbst als auch in seiner Umgebung angebo-

ten werden. Beispielsweise kann er auschecken, seine Zeitung lesen, ein Taxi bestellen, die in der Region angebotenen Aktivitäten kennenlernen oder auch einen Tisch im Hotelrestaurant oder in den vom Hotel empfohlenen Restaurants reservieren. Das Hotel schafft sich ein Netzwerk aus regionalen Partnern, das den Aufenthalt seiner Gäste noch authentischer macht. Ausserdem kann das Hotelpersonal Funktionsstörungen im Zimmer feststellen, seine Verfügbarkeit überprüfen und sogar das Bett hochfahren, um das Wechseln der Bezüge zu erleichtern.

Der Hotelier kann sogar mit einem Klick das für den jeweiligen Tag nötige Personal anpassen.

Dieses System ist mit dem bereits von Elite angebotenen System Smart Lease verknüpft. Bei Smart Lease verfügen Hoteliers sofort über erstklassige Betten und bezahlen nur für deren tatsächliche Nutzung. Das Hotel bezahlt für die Nutzung der Matratze weniger als einen Euro pro Nacht und erspart sich so die Investition durch eine variable Monatsrate.



**ELITE
ECOCLEAN**

DIE DESINFEKTION IHRER MATRATZE ZUHAUSE – entfernen Sie 99,97% der Bakterien und Milben mit dem Elite Ecoclean und seinem wirksamen System ohne chemische Zusätze.

SPEZIALANGEBOT „GAZETTE DES GESUNDEN SCHLAFES“

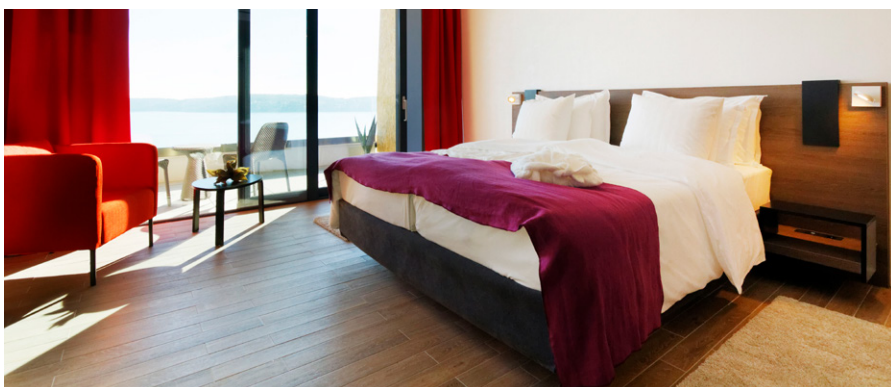
10% RABATT

Promotion Code : ECGZ-N5

Vereinbaren Sie jetzt gleich einen Termin
T +41 21 821 17 13 • info@elite-ecoclean.ch
www.elite-ecoclean.ch

INTERNATIONAL

ELITE EXPORTIERT IN DIE SONNE



Als neuer Premiumpartner von Elite hat das ****Hotel Ola im April seine Pforten in Kroatien eröffnet, nur 7 km vom Flughafen Split entfernt. Das Hotel besticht durch seine idyllische Umgebung mit einem weiten Rundblick aufs Mittelmeer.

In der Entscheidung für die Betten von Elite **kommt der Wunsch des Hotels Ola zum Ausdruck, seinen Gästen einen einzigartigen Komfort zu bieten.** Ebenso wie Elite legt das Hotel besonderen Wert auf das Wohlbefinden und die Gesundheit – sein einmaliges Angebot sollte den Vorlieben aller Gäste entsprechen.

**SONDERANGEBOT
ZUR ERÖFFNUNG**

Elite macht Ihnen ein
Eröffnungs-Sonderangebot
von -10%* Angebotscode:
ELITEOLA2017

ist, die an unruhigem Schlaf oder Schlaflosigkeit leiden, aber auch für all diejenigen, die einfach nur dem hektischen Rhythmus des Alltags entfliehen möchten. Betten und Matratzen von Elite in Spitzenqualität, kombiniert mit therapeutischer Musik und idealerweise ergänzt durch eine Aromatherapie. Für eine perfekte Erholung.

PROGRAMM

ELITE POWER SLEEP

ELITE POWER SLEEP ist ein therapeutisches Programm, das ideal für Menschen

*Gültigkeit : 31. Dezember 2017.

Angebotscode bei der Reservierung eines Zimmers im Hotel einlösen. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Mahlzeiten und Kurtaxe sind vom



EINE MAT- RATZE MIT ÖKO-LABEL



EU Ecolabel : AT / 014 / 001

Elite ist stolz darauf, die erneute Verleihung des EU-Öko-Labels für sein gesamtes Matratzensortiment verkünden zu können.

Das Öko-Label der Europäischen Union ist an strenge und eindeutige Regeln geknüpft. Es umfasst zahlreiche Kriterien wie den ökologischen Aspekt und die allgemeinen Umweltauswirkungen, aber auch die produkteigene Qualität, die in Widerstands- und Komforttests nachgewiesen wird. Für Elite lag es auf der Hand, sich dieser Kontrolle zu stellen und diese Anerkennung seiner Qualität nun an seine Kunden weiterzureichen.

**HAT IHNEN
DIESES HEFT
GEFALLEN,
DANN KÖNNEN SIE ES
GRATIS ABONNIEREN**

Über E-Mail an:
gazette@elitebeds.ch

Per Post:
Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 54
CH-1170 Aubonne

INTERVIEW

TRISTAN CARBONATTO

DER SCHOKOLADENHERSTELLER

Das Team von Elite hat sich in das Atelier des bekannten Schokoladenherstellers Tristan Carbonatto in Bougy-Villars begeben, um mit ihm über seine Leidenschaft und seine Wahl eines Elite-Betts zu sprechen.



„Das Haus Elite und seine Mitarbeiter schätzen unsere Schokoladenkreationen schon seit langem. Ebenso wie die Schokoladenfabrik Tristan stellt auch Elite alle Produkte vor Ort her, wählt edle und bequeme Materialien, und das schon seit vie-

„HEUTE BIN ICH BESTENS IN FORM,
MEINE HALTUNG HAT SICH VERBESSERT,
ICH HABE WENIGER RÜCKENSCHMERZEN,
DAS IST EINFACH GENIAL“

len Jahren. Ich bin mehr als froh, dass ich mich für ein Elite-Bett entschieden habe. Meine Frau und ich konnten zuvor viele Matratzen testen - ihre Größe, ihre Dicke, ihre Festigkeit. Ich hatte das Gefühl, auf einer Wolke zu schweben, ein unvergessliches Erlebnis. Heute bin ich bestens in Form, meine Haltung hat sich verbessert, ich habe weniger Rückenschmerzen, das ist einfach genial. Ich kann nur allen, die nach einer guten Matratze suchen, Elite empfehlen, probieren Sie es einfach aus!“

ELITE NEWS

NEUE KREATION: DAS BETT LIVIA - das von Laurena Savoretti entworfene und in unseren Werkstätten hergestellte



Bett. Diese neue Kreation ist völlig neuartig und stellt das Bett in den Mittelpunkt des Zimmers. Livia ist ein aus Holz und

PRIX VAUDOIS DES ENTREPRISES INTERNATIONALES 2016

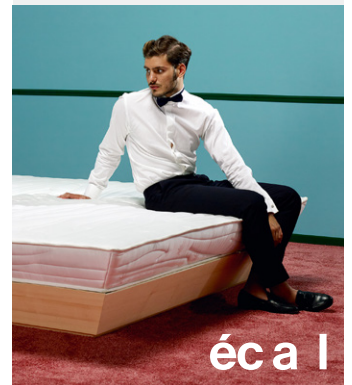
Elite wurde mit dem „Spezialpreis der Jury“ für international tätige Unternehmen aus dem Waadt ausgezeichnet. Dieser Preis betont den Beitrag von Unternehmen für das positive Image der Waadter Wirtschaft.

MAILÄNDER MÖBELMESSE - Am Rande der

Messe und in Zusammenarbeit mit der ECAL stellt Elite in seiner Boutique in Brera in Mailand innovative und kühne Betten und Accessoires aus.



Stoff gefertigtes Bett. Das multifunktionale Bett besteht aus einem Kopfteil und einer Ablage mit verspiegelter Schiebetür und bietet eine unvergleichliche Ergonomie.



ELITE IN DER WELT - Im Jahr 2017 öffnen zwei neue Elite-Boutiquen: im Herzen **Roms** sowie in **Paris** in der renommierten Rue Faubourg-St-Honoré. Elite expandiert über neue Partnerschaften auch nach **Kiew** in der Ukraine und nach **Peking** und **Nanjing** in China.

Elite 
HANDGEFERTIGTE SCHLAFKULTUR

WOLLEN SIE UNSERE MATRATZEN AUSPROBIEREN? nehmen sie kontakt auf mit unseren Partner-Fachhändler :
www.elitebeds.ch/de/privatpersonen/fachhandel-schweiz.html

oder in unseren Showrooms
ELITE GALLERY Zurich
Altstetterstrasse 206 - CH-8048 Zürich
ELITE GALLERY ROTHTRIST
Rössliweg 48 - CH-4852 Rothrist